



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Bagte søde kartofler med frijoles og pico de gallo

## Det skal du bruge

2 stk søde kartofler  
½ stk rødløg  
2 fed hvidløg  
1 dåse kidneybønner  
1+½ spsk rødvinseddike  
2 tsk spidskommen  
1 pose paprika  
2 stk tomater  
1 stk rød chili  
140 g majserner  
1 pakke koriander, frisk  
1 bæger yoghurt naturel  
½ pose nachochips

## Du skal selv have:

Olivেনolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft).
- 2** **Bagte søde kartofler:** Halvér de søde kartofler på langs. Gnid med lidt olivenolie og salt. Læg dem med skærefladen nedad på en bageplade med bagepapir. Steg midt i ovnen ca. 30 min. til de er bløde.
- 3** **Frijoles:** Hak rødløg fint. Pil og pres hvidløg. Dræn og skyl bønnerne. Varm olivenolie i en stegepande og steg løg og hvidløg ca. 3 min. Tilsæt bønner, spidskommen, paprika, 1 spsk rødvinseddike, 1½ dl vand, salt og lidt friskkværnet peber. Lad det simre ca. 10 min. til væsken er kogt ind.
- 4** **Pico de gallo:** Skyl tomat og skær i små tern. Hak chili fint (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Hæld væden fra majsene. Hak koriander groft. Bland tomat, chili, majs og halvdelen af koriander med rødvinseddike og salt i en skål.
- 5** **Servering:** Mos indersiden af den søde kartoffel med en gaffel. Fyld de bagte søde kartofler med frijoles og pico de gallo. Servér med yoghurt og koriander på toppen og nachos til.

## Allergener

Laktose, Mælk, Svovldioxid

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.526 kJ / 604 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,3 g
heraf mættede fedtsyrer	3,1 g
Kulhydrat	88,1 g
heraf sukkerarter	21,7 g
Protein	26,2 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	24,1 g